

# Running

in Alto Adige

2022



- I migliori eventi podistici
- Fantastici camp di corsa

# Gare e allenamento in Alto Adige



Sentirsi più in forma con ogni singolo respiro, la forza della montagna che scorre nelle vene. Trarre energia dall'alta quota e migliorare le proprie performance in men che non si dica. Tutto questo al cospetto degli impagabili paesaggi dolomitici. Quando nel fondovalle è troppo caldo per allenarsi, su in alta montagna le temperature sono ancora piacevolmente fresche. Condizioni ideali che rendono l'Alto Adige e le Dolomiti l'area d'allenamento per eccellenza di ogni appassionato di corsa. A questo va ad aggiungersi un'alimentazione bilanciata a base di freschi e sani prodotti locali, concepita apposta per stimolare la vitalità. Mele succose, delizie dei contadini del posto, acqua cristallina da sorgente di montagna privata e tante altre prelibatezze. La ciliegina sulla torta? Una bella gara, ovviamente accompagnati dai panorami mozzafiato dell'Alto Adige. C'è solo una cosa che può competere con una vacanza in Alto Adige: la corsa tra le sue montagne!

## **GIRO DEL LAGO DI RESIA**

16.07.2022

[www.reschenseelauf.it](http://www.reschenseelauf.it)



## **STILFSERJOCH STELVIO MARATHON**

23.07.2022

[www.stelviomarathon.it](http://www.stelviomarathon.it)

## **SOLTN – MARATONINA DI MONTAGNA**

25.09.2022

[www.soltnflitzer.it](http://www.soltnflitzer.it)

**BRIXEN DOLOMITEN  
MARATHON**

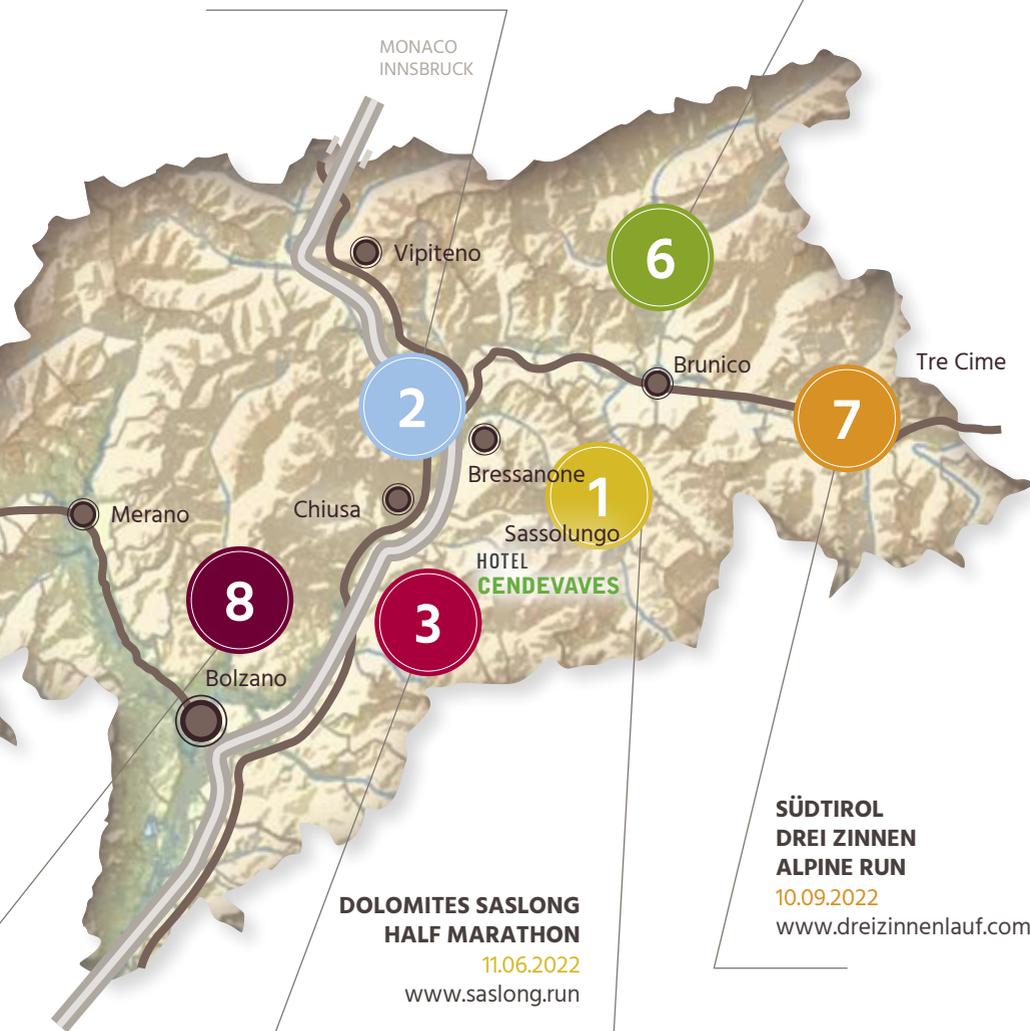
02.07.2022

[www.brixenmarathon.com](http://www.brixenmarathon.com)

**POTATO RUN**

27.08.2022

[www.potato-run.com](http://www.potato-run.com)



MONACO  
INNSBRUCK

Vipiteno

6

Brunico

Tre Cime

2

Bressanone

1

Sassolungo

HOTEL  
CENDEVAVES

Merano

Chiusa

8

Bolzano

3

7

**SÜDTIROL  
DREI ZINNEN  
ALPINE RUN**

10.09.2022

[www.dreizinnenlauf.com](http://www.dreizinnenlauf.com)

**DOLOMITES SASLONG  
HALF MARATHON**

11.06.2022

[www.saslong.run](http://www.saslong.run)

VERONA  
ROMA

**MEZZA MARATONA ALPE DI SIUSI**

03.07.2022

[www.running.seiseralm.it](http://www.running.seiseralm.it)

# Eventi

DOLOMITES  
**SASLONG**  
HALF MARATHON

SAVE  
THE DATE  
11<sup>th</sup> June 2022

21 km → 900 m

4<sup>TH</sup>  
EDITION

[www.saslong.run](http://www.saslong.run)

TRAIL RUNNING IN THE DOLOMITES

Dolomites  
Val Gardena

Runners  
herdeina

SÜDTIROL

1

## DOLOMITES SASLONG HM PACKAGE

Birgit e Christian, gli ospitanti appassionati di corsa, grazie alla loro personale esperienza, sanno di cosa hanno bisogno i corridori per iniziare la competizione fortificati e sereni. Perciò i partecipanti della Dolomites SASLONG HM all'hotel Cendevaves sono in buone mani.

- Posizionato in zona partenza/arrivo
- Mezza pensione su misura per gli sportivi
- Colazione il giorno della gara a partire dalle ore 6.00
- Presentazione del percorso
- Late check out fino alle ore 16.00
- Possibilità di partecipare ad un camp di corsa dal 05.-09.06.2022

Contattateci e volentieri Vi presenteremo la nostra offerta.



Hotel Cendevaves | Fam. Stuffer  
Monte Pana 44 | I-39047 S.Cristina  
T +39 0471 792 062

[www.cendevaves.it/running](http://www.cendevaves.it/running)

www.brixenmarathon.com

**02. running  
07. to the  
2022 limits**

Dolomites Ultra Trail 84 km  
Brixen Dolomiten Marathon 42 km, 4x4, 2x2  
Ladinia Trail 29 km  
Villnöss Dolomiten Run 22 km

**DOLOMITES ULTRA TRAIL**  
**DOLOMITES LADINIA TRAIL**  
**BRIXEN DOLOMITEN MARATHON**  
**VILLNÖSS DOLOMITEN RUN**

**südtirol**  
**UISP sportpertutti**

**2**

**Seiser Alm  
Half Marathon  
03.07.2022**

The 9<sup>th</sup> half marathon on the largest mountain pasture of Europe.

Place: Seiser Alm, Südtirol / Alpe di Siusi, Alto Adige  
Altitude difference: 601 m  
Registration and information: [running.seiseralm.it](http://running.seiseralm.it)  
[www.facebook.com/seiseralm.halfmarathon](https://www.facebook.com/seiseralm.halfmarathon)

Limited to **700** participants

**Green Event**  
Südtirol Alto Adige

**DOLOMITES seiser ALM**  
**südtirol**  
**Seiser Alm @alpe**  
**Raiffeisen**  
Meine Bank  
La mia banca

**3**

# Eventi



## 22° Giro Lago di Resia

con corsa JUST FOR FUN, Nordic Walking e corsa delle mele per **BAMBINI**

Sabato,  
**16.07.2022**  
ore 17.00

15,3 km

[www.girolagodiresia.it](http://www.girolagodiresia.it)

4



5



STILFSEJRJOCH  
**STELVIO  
MARATHON**  
21K MOUNTAIN RUN

**21km**  
**2100hm**  
**23.07.2022**  
[www.stelviomarathon.it](http://www.stelviomarathon.it)

(C) JENNI SCHUBERT - FOTOGRAFIA

27.08.2022

[www.potato-run.com](http://www.potato-run.com)

SÜDTIROLER

# Erdäpfllauf

powered by Raiffeisen

#potatorun



6



7



SÜDTIROL  
**DREI ZINNEN ALPINE RUN**

**10.09.2022**

[www.dreizinnenlauf.com](http://www.dreizinnenlauf.com) | Sexten - Dolomiten | Sesto - Dolomiti | 17,5 km | 1.350 hm

# Eventi



**SoltnRUN 10km**

21. Soltn-Berghalbmarathon 21,1km  
21<sup>a</sup> Soltn-Maratonina di montagna  
Jenesien - San Genesio

**25.09.2022**

Informationen - Anmeldung  
[www.soltnflitzer.it](http://www.soltnflitzer.it)  
Informazioni - iscrizione

**Soltnflitzer**  
CORSA JUST FOR FUN LAUF

8



**BOclassic**

Silvesterlauf - Corsa S. Silvestro - New Year's Eve run  
Südtirol - Alto Adige [www.boclassic.it](http://www.boclassic.it)

**SÜDTIROL**  
Official partner

**Confrontati con l'elite internazionale**

**31.12. Bolzano · Corsa S. Silvestro · 5 km**  
Info + Iscrizione: [www.boclassic.it](http://www.boclassic.it)

# “Mens sana in corpore sano” - più benessere per chi corre regolarmente



**Monika Niederstätter è stata per molti anni atleta professionista di calibro mondiale nei 400 metri ostacoli, partecipando anche a due Olimpiadi (nel 2000 a Sydney e nel 2004 ad Atene). Nel 2002 ha conquistato il 4° posto agli Europei di Monaco. Con il suo miglior tempo di 55:10 secondi, inoltre, ha detenuto il record italiano della sua disciplina.**

Mamma di tre bambini, oggi Monika è psicologa dello sport, coach e specialista in tecniche di rilassamento per agonisti e amatori, tiene conferenze e corsi formativi sugli aspetti psicospportivi dello sport professionistico e amatoriale, offre consulenza ad aziende attive nel settore della salute e tiene workshop di corsa sui temi “Correre in scioltezza” e “Correre rende felici”.

## ***“Correre rende felici”: Monika, che significato ha avuto – e ha oggi – per te questa frase?***

Per me la corsa è una gioia fin da quando ero bambina. E mi piaceva un sacco correre forte. Essendo ambiziosa, per molti anni in primo piano c'è stata la prestazione. Quello che mi rendeva felice era sfidare i miei limiti, misurarmi con gli altri, partecipare a competizioni appassionanti.

Oggi la corsa per me significa relax. Quando corro senza spingere sento che il mio corpo si rilassa e la mia mente si calma. E alla fine della corsa sono contenta e soddisfatta. Sono queste le esperienze che amo condividere nei miei workshop.

## ***La corsa è quindi adatta per combattere lo stress?***

Sì, anzi, è eccellente. Correndo lasciamo lo stress dietro di noi, letteralmente. Molti di noi hanno una vita frenetica e intensa a livello mentale. Spesso non siamo più in grado di ascoltare

il nostro corpo e le nostre emozioni. La corsa permette di rilassare le aree del cervello che generalmente vengono usate per la risoluzione dei problemi. Studi scientifici dimostrano che bastano 15-20 minuti di corsa leggera per abbassare il livello di cortisolo, l'ormone dello stress.

## ***Che ruolo gioca la respirazione?***

Per un relax ottimale, il corpo e la mente devono rilassarsi insieme. E in questo una respirazione tranquilla è fondamentale. In una società basata sulla performance, in cui tutto deve avvenire alla massima velocità, spesso non ci prendiamo più il tempo per una respirazione rilassata.

Anche nella corsa molti respirano troppo superficialmente. Ecco perché alla base del mio lavoro ci sono gli esercizi di respirazione. Attraverso una respirazione lenta e consapevole si impara a rilassarsi e, non meno importante, a concentrarsi. Con effetti positivi sulle prestazioni sia sportive che lavorative.

## ***Quali consigli dai ai corridori?***

Il mio obiettivo è andare incontro alle esigenze individuali dei corridori. Molti cercano metodi motivazionali per riuscire a correre regolarmente. Si può vincere la pigrizia attraverso meditazione positiva, appuntamenti per correre in compagnia, dichiarazione ad alta voce dei propri obiettivi o canti motivazionali.

Per i corridori più ambiziosi che partecipano alle gare è utile porsi piccoli obiettivi intermedi, vivere la corsa come un piacere ed eventualmente visualizzare immagini che infondono energia. In caso di grande nervosismo pre-gara consiglio esercizi di respirazione prima della partenza.

[www.monika-niederstaetter.it](http://www.monika-niederstaetter.it)

# I commenti dei partecipanti ai camp di corsa

Ancora una volta grazie al vostro team e ad Albert per la splendida settimana di vacanza. Posso migliorare la mia tecnica di corsa con l'allenamento. Da adesso la corsa mi diverte ancora di più. Finora non avevo ancora un motto nella vita. Adesso ne ho uno: "rimanere sempre molto rilassati". (M. ed E.)

Grazie nuovamente per il tempo trascorso, i fantastici consigli, il cibo meraviglioso e la gradevole compagnia. (K.)



Una settimana come nessun'altra, che regala a tutti i partecipanti il ricordo di una bella ed emozionante esperienza. (C. R.)

È stato veramente fantastico! Mi sono sentita completamente a mio agio e gli allenamenti sono il top. Mi mancano le montagne. (A. P.)

Ho appena corso il mio miglior tempo a Colonia, nonostante il jetlag. Grazie a tutti voi e a te, Albert. (J. L.)

Abbiamo trascorso dei giorni bellissimi da voi! E dopo la settimana di allenamento risalgo le mie montagne molto più facilmente. (R. L.)

Una settimana come nessun'altra, che regala a tutti i partecipanti il ricordo di una bella ed emozionante esperienza. (C. R.)

## Negozi specializzati nelle Sue vicinanze



---

Via Croce, 10  
39042 Bressanone  
Alto Adige/Italia  
[www.runners-high.eu](http://www.runners-high.eu)



---

Piazza Duomo, 33  
39012 Merano  
Alto Adige/Italia  
[www.die-laufboutique.it](http://www.die-laufboutique.it)

# Fantastici running camp, organizzati e seguiti personalmente dai padroni di casa dell'Hotel Cendevaves

> Settimane della corsa con Albert Rungger

I III IV V

Min. 5, max. 20 partecipanti

Dal 05.06 al 09.06.2022 | Dal 18.06 al 25.06.2022 | Dal 10.09 al 17.09.2022

Dal 29.09 al 03.10.2022

> Running camp run2gether con atleti keniani

I III IV V

Min. 5, max. 20 partecipanti

Dal 12.06 al 18.06.2022

> Tutti pazzi per la maratona con Hermann Achmüller

III IV V

Min. 8, max. 20 partecipanti

Dal 26.06 al 03.07.2022

> Allenamento in altura con Franca Fiacconi

I II III

Min. 8, max. 20 partecipanti

Dal 03.07 al 10.07.2022

> Settimana di trail running adventure nelle Dolomiti con Irene Senfter e Lord Jens Kramer

II III IV

Min. 5, max. 12 partecipanti

Dal 10.07 al 17.07.2022

> "Amiche di corsa" workshop riservato alle donne con Monika Niederstätter

I II III

Min. 5, max. 12 partecipanti

Dal 22.09 al 25.09.2022

Livello prestazioni:



I = corridori principianti

V = corridori molto ambiziosi

Avvincente programma alternativo  
di Val Gardena Active per gli  
accompagnatori non-corridori:  
[www.valgardena-active.com](http://www.valgardena-active.com)

Con riserva di modifiche

# Settimane della corsa con **Albert Rungger**



Min. 5, max. 20 partecipanti

**Correre respirando fresca aria di montagna e circondati da un panorama grandioso. Approfittate della Settimana della corsa per un allenamento a 1.600 metri di quota sotto la guida esperta di Albert Rungger, più volte campione del mondo nella categoria master. Obiettivo: migliorare resistenza e prestazioni. Ogni giorno vi aspettano diverse sessioni di allenamento.**

## Ad attendervi:

- tutti i giorni allenamento con diverse sessioni di corsa
- allenamento di tecnica, potenza e stabilità
- analisi ortopedica del piede e consulenza per la scelta delle scarpe da running da parte di Rudi Brunner, tecnico ortopedico, allenatore di running e campione di corsa
- yoga per corridori
- servizio lavanderia gratuito per l'abbigliamento da corsa
- opportunità di rigenerazione completa nell'area wellness con piscina coperta, saune, zone relax e nel rigoglioso giardino con laghetto Kneipp
- ricca colazione a buffet e goloso menù della sera, il tutto su misura per gli sportivi
- possibilità di partecipare alla Dolomites SASLONG Half Marathon 11.06.2022 (pettorale non incluso)

## Date e prezzi:

-  da dom. 5 a gio. 9 giugno 2022
-  da sab. 18 a sab. 25 giugno 2022
-  da sab. 10 a sab. 17 settembre 2022
-  da gio. 29 settembre a lun. 3 ottobre 2022

da 810,00 Euro a persona per 7 notti

da 480,00 Euro a persona per 4 notti

7 o 4 notti nella tipologia di camera selezionata, incl. mezza pensione "vital", utilizzo dell'area wellness con piscina coperta e sauna, posto auto nel garage interrato.

## Albert Rungger

Albert Rungger, considerato tra i pionieri della corsa in Alto Adige, colleziona sempre eccellenti risultati nella sua categoria d'età. Da anni si dedica con successo all'allenamento di adulti e ragazzi.



# Running camp run2gether con **atleti keniani** per principianti e corridori ambiziosi

I II III IV V

Min. 5, max. 20 partecipanti

**Allenarsi fianco a fianco con atleti keniani e allo stesso tempo sostenere i progetti dell'iniziativa "run2gether". Il motto "2gether" (dall'inglese "together", insieme) non si riferisce soltanto all'allenamento di corsa in compagnia, ma vuole stimolare anche lo scambio culturale e lo stabilirsi della corsa come solida base economica per gli atleti del Kenia.**

## Ad attendervi:

- ogni giorno 2 sessioni d'allenamento con diversi atleti keniani, in piccoli gruppi suddivisi in base alle prestazioni
- corse mattutine leggere e corse impegnative di lunga distanza
- hill work e speed work
- ABC della corsa
- assistenza d'allenamento personalizzata con esperti atleti keniani
- training alternativi (mobyoga, mobigym) e intervento sull'alimentazione del corridore
- ritrovo in compagnia per conoscere la cultura e lo stile di vita keniani (p.es. workshop di cucina keniana)
- servizio lavanderia gratuito per l'abbigliamento da corsa
- opportunità di rigenerazione completa nell'area wellness con piscina coperta, saune, zone relax e nel rigoglioso giardino con laghetto Kneipp
- ricca colazione a buffet e goloso menù della sera, il tutto su misura per gli sportivi

## Date e prezzi:

 da dom. 12 a sab. 18 giugno 2022

da 755,00 Euro a persona per 6 notti

6 notti nella tipologia di camera selezionata, incl. mezza pensione "vital", utilizzo dell'area wellness con piscina coperta e sauna, posto auto nel garage interrato.

## Thomas Krejci

Già orientista d'alto livello e iniziatore del progetto "run2gether", dal 2008 con il suo team affianca atleti keniani nell'Europa centrale accompagnandoli a diverse competizioni podistiche. Contemporaneamente, gli atleti europei hanno l'opportunità di allenarsi insieme ai keniani. [www.run2gether.com](http://www.run2gether.com)



# Tutti pazzi per la maratona con il corridore di lunga distanza Hermann Achmüller

III IV V

Min. 8, max. 20 partecipanti

**Una preparazione sistematica è il modo migliore per avvicinarsi alla maratona. Hermann Achmüller e Richi Umberg vi aiutano a pianificare al meglio l'allenamento alla maratona, godervi il più possibile la gara e raggiungere il risultato sperato.**

## Ad attendervi:

- tutti i giorni sessioni di allenamento
- ABC della corsa (come correre nel modo corretto?)
- allungamenti dinamici e statici
- stabilizzazione e mobilitazione del tronco
- significato e sperimentazione delle molteplici tecniche d'allenamento
- intervento "Correre – cos'è fondamentale sapere?"
- intervento "Come pianificare la mia personale tabella d'allenamento?"
- possibilità di partecipare alla Brixen Dolomiten Marathon il 2 luglio 2022 in staffetta da 2, da 4 o da soli (pettorale non incluso)
- servizio lavanderia gratuito per l'abbigliamento da corsa
- opportunità di rigenerazione completa nell'area wellness con piscina coperta, saune, zone relax e nel rigoglioso giardino con laghetto Kneipp

## Date e prezzi:

 da dom. 26 giugno a dom. 3 luglio 2022

da 910,00 Euro a persona per 7 notti

7 notti nella tipologia di camera selezionata, incl. mezza pensione "vital", utilizzo dell'area wellness con piscina coperta e sauna, posto auto nel garage interrato.

## Hermann Achmüller

Hermann Achmüller è attualmente tra i migliori corridori di lunga distanza in Italia e membro della nazionale dei 100 km. Tra le sue vittorie: la maratona di Monaco del 2005, la Jungfrau Marathon del 2008 e la 100 km di Bienne del 2018.



# Stage di allenamento in altura con Franca Fiacconi vincitrice della Maratona di New York



Min. 8, max. 20 partecipanti

**Alla scoperta dei moderni mezzi di allenamento. Partecipare a uno stage con Franca Fiacconi arricchirà il vostro bagaglio di conoscenze del running.**

## Ad attendervi:

- tutti i giorni sessioni di corsa di durata e intensità varie
- esercitazioni per migliorare la tecnica di corsa
- interventi didattici relativi all'ottimizzazione delle proprie performance
- allenamenti su percorsi naturali in altura e in pista
- test di fine stage
- sulla base del test e degli allenamenti svolti, ogni partecipante avrà la possibilità di essere seguito successivamente con programma personalizzato a distanza (Franca non segue a distanza atleti che non ha avuto modo di conoscere personalmente sul campo di allenamento)
- opportunità di rigenerazione nell'area wellness con piscina coperta, saune, zone relax e nel rigoglioso giardino con laghetto Kneipp
- assistenza di fisioterapia e possibilità di massaggio sportivo
- barrette di Muesli e bevande mineralizzate fatte in casa con Birgit
- servizio di lavanderia gratuito per l'abbigliamento da corsa
- ristorazione: pre-breakfast prima dell'allenamento mattutino; ricca colazione a buffet disponibile dopo l'allenamento fino a tarda mattinata; goloso menù della sera; il tutto su misura per gli sportivi
- i proprietari dell'hotel, Birgit e Christian, due maratoneti appassionati di ottimo livello, si uniranno al gruppo come accompagnatori durante le corse

## Date e prezzi:

 da dom. 3 a dom. 10 luglio 2022

da 980,00 euro a persona per 7 notti  
da 600,00 Euro a persona per 4 notti

7 o 4 notti nella tipologia di camera selezionata, incl. mezza pensione "vital", utilizzo dell'area wellness con piscina coperta e sauna, posto auto nel garage interrato.

## Franca Fiacconi

Vincitrice della Maratona di New York con il tempo di 2h25'17" nel 1998 e di molte maratone internazionali e Ultramarathon tra cui la Marathon des Sables nel Sahara. Campionessa combattente, in gara sempre all'attacco, una vera front-runner con capacità mentali e di applicazione fuori dal comune, ha superato anche avversarie sulla carta più accreditate. Oggi continua a correre per passione. Laureata in Scienze Motorie, allena gruppi sportivi ed è personal trainer a Roma. Info e contatti:

[www.francafiacconi.it](http://www.francafiacconi.it), [info@francafiacconi.it](mailto:info@francafiacconi.it)



# Settimana di trail running adventure nelle Dolomiti con Irene Senfter e Lord Jens Kramer

II III IV

Min. 5, max. 12 partecipanti

**Questa settimana di trail running adventure è l'ideale per tutti coloro che hanno già esperienza con percorsi semplici di trail running e che desiderano approfondire questa affascinante attività. Per partecipare, è necessario avere un passo sicuro in montagna ed essere in grado di correre in scioltezza lungo un percorso in quota della durata di un'ora e mezza circa.**

## Ad attendervi:

- diverse uscite di trail running nello splendido paesaggio delle Dolomiti
- introduzione teorica e pratica al trail running
- consigli specifici per l'allenamento e la rigenerazione
- comportamento sicuro in montagna, pianificazione delle uscite, nozioni base di meteo in contesti montani
- presentazione di alcune tra le più belle gare di trail running nelle Alpi
- Mobil Card per un utilizzo illimitato dei mezzi di trasporto pubblico
- servizio di lavanderia gratuito per l'abbigliamento da corsa
- opportunità di rigenerazione completa nell'area wellness con piscina coperta, saune, zone relax e nel rigoglioso giardino con laghetto Kneipp
- ricca colazione a buffet e goloso menù della sera, il tutto su misura per gli sportivi

## Date e prezzi:

 da dom. 10 a dom. 17 luglio 2022

da 915,00 Euro a persona per 7 notti

da 410,00 Euro a persona per 3 notti

7 o 3 notti nella tipologia di camera selezionata, incl. mezza pensione "vital", utilizzo dell'area wellness con piscina coperta e sauna, posto auto nel garage interrato.

## Irene Senfter e Lord Jens Kramer

Irene e Jens sono due appassionati del trail running con una lunga esperienza anche su livello agonistico. Insieme hanno vinto delle gare importanti come per esempio la Transalpine Run.



# “Amiche di corsa” workshop riservato alle donne con Monika Niederstätter



Min. 5, max. 12 partecipanti

**Questo workshop si rivolge alle donne che amano la corsa. Sotto la guida della Dott.ssa Monika Niederstätter, psicologa dello sport, coach mentale ed ex atleta olimpica, potranno migliorare lo stile di corsa e rafforzare le risorse mentali.**

## Ad attendervi:

- sessione del buongiorno prima di colazione
- una sessione di corsa pianificata in base al livello di forma e alle capacità delle partecipanti
- esercizi per migliorare la tecnica di corsa
- indicazioni per rafforzare le risorse mentali, la motivazione, combattere lo stress, migliorare la respirazione e il rilassamento
- informazioni sugli effetti positivi della corsa su corpo, mente e spirito
- tecniche di rilassamento durante e dopo la corsa
- input sul tema della motivazione (superamento delle proprie resistenze, training automotivazionale)
- su richiesta elaborazione di un programma d'allenamento personalizzato

## Date e prezzi:

 da gio. 22 a dom. 25 settembre 2022

 da 410,00 euro a persona

3 notti nella tipologia di camera selezionata, incl. mezza pensione "vital", utilizzo dell'area wellness con piscina coperta e sauna, posto auto nel garage interrato.

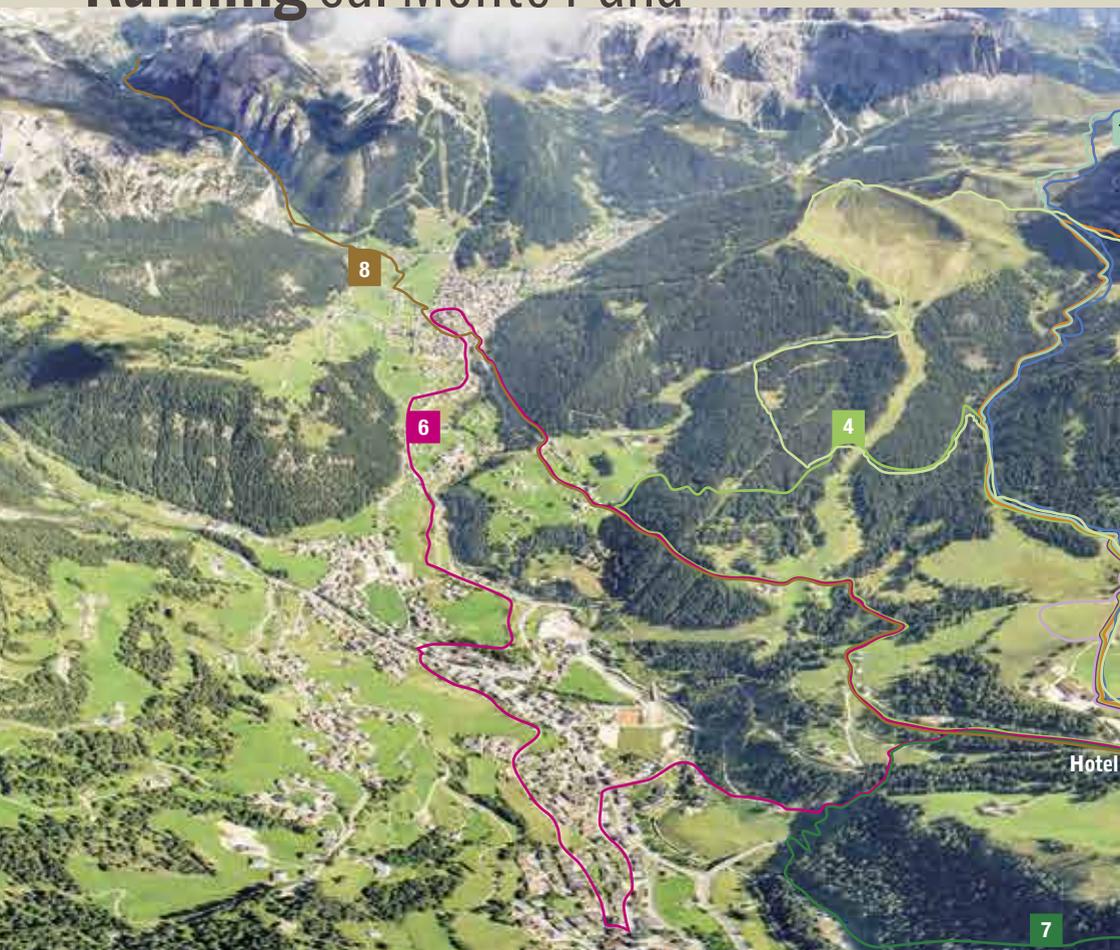
## Dott.ssa Monika Niederstätter

La Dott.ssa Monika Niederstätter, già atleta di livello mondiale (400 m ostacoli) e due volte olimpionica, oggi è psicologa dello sport, coach, specialista in tecniche di rilassamento e istruttrice di life kinetics. I partecipanti dello workshop al Cendevaves possono approfittare della sua esperienza atletica e professionale.

[www.monika-niederstaetter.it](http://www.monika-niederstaetter.it)



# Running sul Monte Pana



## I 12 itinerari da corsa più belli nei dintorni dell'Hotel Cendevaves

### 1 Troi Unika

↗ 1,6 km - dislivello 65 m - facile

### 2 Raida de Pana

↗ 2,5 km - dislivello 58 m - facile

### 3 Anello Palusch

↗ 5 km - dislivello 155 m - facile

### 4 Anello Coppa del mondo

↗ 7,4 km - dislivello 275 m - medio

### 5 Anello Saltria

↗ 12 km - dislivello 380 m - medio

### 6 Vecchia ferrovia

↗ 16,4 km - dislivello 440 m - medio



## 7 Anello Cioppa

8,2 km - dislivello 430 m - difficile

## 8 Vallunga

21,5 km - dislivello 635 m - difficile

## 9 Sotto il gruppo del Sassolungo

18,5 km - dislivello 600 m - difficile (trail)

## 10 Anello attorno al Sassolungo

17 km - dislivello 1.000 m - difficile (trail)

## 11 Anello Start House Coppa del mondo

14,4 km - dislivello 680 m - difficile

## 12 Dolomites Saslong Half Marathon

21 km - dislivello 900 m - difficile

# Vacanze running in Alto Adige? Cendevaves!



HOTEL CENDEVAVES

- Hotel a 1.600 metri di quota in posizione soleggiata al cospetto delle Dolomiti – Patrimonio UNESCO
- In inverno, località sciistica d'eccezione con accesso diretto al leggendario Sellaronda
- Nelle immediate vicinanze le meraviglie paesaggistiche dell'Alpe di Siusi
- Ospitalità altoatesina, cultura ladina e sapori alpini
- Running camp e allenamenti d'alta quota in giugno, luglio e settembre; informazioni su [www.cendevaves.it/running](http://www.cendevaves.it/running)



Birgit e Christian Stuffer, i vostri albergatori e appassionati sportivi

**Hotel Cendevaves** | Fam. Stuffer  
Monte Pana 44 | 39047 S. Cristina/Val Gardena | Italia  
T +39 0471 792 062 | F +39 0471 793 567  
[info@cendevaves.it](mailto:info@cendevaves.it) | [www.cendevaves.it](http://www.cendevaves.it)  
P. IVA: IT 01474030218